

コンビニ付け合せ カップラーメン+α



✓ 栄養の偏りと塩分問題

“簡単・安い・便利なカップラーメン。。。"

頻繁に手に取る従業員さんも多いのでは。栄養が整った手料理に勝るものはありませんが...短時間で簡単に食べれるカップ麺。少しでも健康的に利用する方法を解説します。

悪い生活習慣と合併すると、こんな健康被害も

- 高血圧
- 肥満
- 免疫力低下
- 心臓病
- 栄養の偏り
- 体臭・口臭
- 胃のトラブル

✓ 栄養偏り問題

糖質・脂質をあまり含まないタンパク質は？



タンパク質が少なくなりがちな場合は是非！

編集後記

最近では、美味しい商品も増えているカップラーメン。手頃かつ品揃えが豊富なだけに頻繁に食べてしまいます。しかしカラダを壊した時の費用を考えると全然手頃ではありません(泣)。

これを機にタンパク質摂取と塩分少なめを意識して節度ある食べ方に切り替えてもらおうと幸いです。

✓ 塩分問題

「日本人の食事摂取基準」(2020年版)
成人女性のナトリウムの目標量が6.5g以下
ちなみに成人男性は7.5g以下

⚠️ カップヌードルの場合おおよそ4.9g使用。

～塩分問題少しだけ解消できるかも！～

●汁を全部飲まない！

塩分内訳 (カップヌードルの場合)

麺・かやく：2.4g

スープ：2.5g

半分以上塩分を含むスープは

過剰摂取せず極力残しましょう

●塩分を分解するカリウムを摂取する！

海藻類に多く含まれるカリウム

カットわかめを利用すると

食物繊維も接種できます

